



**МЕНЮ**  
На 13 марта 2023 года  
для гимназии № 12

Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>(1 — 4 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	11,33
175/17	Каша молочная "Дружба"	200	5,49	3,93	33,35	179,9	15,08
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72	20,39
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	9,17
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6	9,47
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	9,12
	<b>Итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,9</b>	<b>24,76</b>	<b>82,5</b>	<b>646,0</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	13,28
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	200/2	1,2	3,9	4,9	77	7,98
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,49	13,55	4,15	196,61	62,80
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	13,12
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
	<b>Итого обед</b>	<b>772</b>	<b>24,36</b>	<b>26,79</b>	<b>111,38</b>	<b>816,66</b>	<b>107,03</b>
<b>(5 — 11 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
175/17	Каша молочная "Дружба"	250	6,06	4,2	40,69	198,88	18,85
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6		90	25,48
14/17	Масло сливочное	15	1,2	8,88	1,95	99	13,75
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6	9,47
Утв.	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141	2,83
338/17	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	19,75
	<b>Итого завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,42</b>	<b>23,56</b>	<b>101,04</b>	<b>699,98</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
24/96	Зеленый горошек	60	1,9	1,2	10,4	46	18,65
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250	1,48	4,9	10,09	76,25	9,55
260/17	Гуляш из свинины	100	11,22	16,55	3,85	221,4	38,07
302/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	44	251,6	15,77
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	<b>Итого обед</b>	<b>892</b>	<b>25,26</b>	<b>29,93</b>	<b>119,57</b>	<b>834,15</b>	<b>90,13</b>

Директор  
Зав. производством  
Калькулятор



М.Ф. Марченко  
М.Н. Шевченко  
Л.В. Синцова















СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ «Гимназия» № 12  
 В.В. Зенкина  
 13 марта 2023 года



**МЕНЮ**  
 На 13 марта 2023 года  
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
 Гимназии № 12

Рецепт.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>(1 — 4 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	11,33
175/17	Каша молочная "Дружба"	200	5,49	3,93	33,35	179,9	15,08
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72	20,39
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	9,17
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6	9,47
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	9,12
	<b>Итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,90</b>	<b>24,76</b>	<b>82,50</b>	<b>646,0</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	13,28
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	200/2	1,2	3,9	4,9	77	7,98
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,49	13,55	4,15	196,61	62,80
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	13,12
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
	<b>Итого обед</b>	<b>772</b>	<b>24,36</b>	<b>26,79</b>	<b>111,38</b>	<b>816,66</b>	<b>107,03</b>
<b>(5 — 11 класс)</b>							
Рецепт.	ЗАВТРАК	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
175/17	Каша молочная "Дружба"	250	6,06	4,2	40,69	198,88	18,85
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6	40,69	90	25,48
14/17	Масло сливочное	15	1,2	8,88	1,95	99	13,75
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6	9,47
	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141	2,83
338/17	Мандарины	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,75
	<b>Итого завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,42</b>	<b>23,56</b>	<b>101,04</b>	<b>699,98</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
101/04	Икра кабачковая	100	2	9		96	22,14
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	250/2	1,48	4,9	10,09	76,25	10,98
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,8	15	4,6	218,45	67,10
302/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	34	251,6	15,77
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	<b>Итого обед</b>	<b>912</b>	<b>28,47</b>	<b>36,25</b>	<b>116,72</b>	<b>952</b>	<b>126,18</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1562</b>	<b>50,89</b>	<b>59,81</b>	<b>217,76</b>	<b>1651,98</b>	<b>216,31</b>

Директор  
 Зав. производством  
 Калькулятор

М.Ф. Марченко  
 М.Н. Шевченко  
 Л.В. Сидцова

